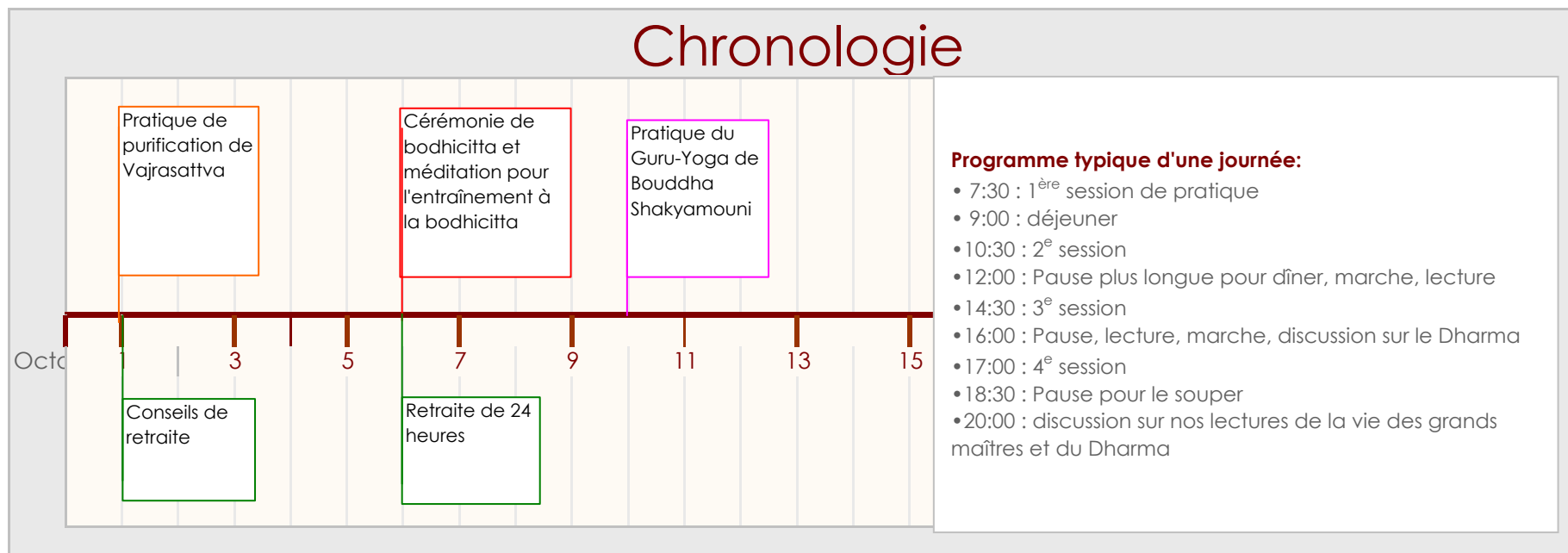




Retraite de deux semaines

La retraite de deux semaines est centrée principalement sur la purification par la pratique matinale quotidienne de Vajrasattva. Le résultat recherché sera d'atteindre les trois principaux aspects du chemin (renonciation, bodhicitta et sagesse réalisée) de façon à avoir la base du chemin pour recevoir les initiations tantriques de l'Anuttara Yoga. Pour cela, les pratiques de base sont nécessaires de même que la pratique des quatre "gneundro" (préparations ou pratiques préliminaires). Les quatre "gneundro" sont : le refuge, la bodhicitta, la purification de Vajrasattva et le Gourou-Yoga.

La retraite de deux semaines est séparée en quatre sections de quatre jours. Chaque jour il y a quatre sessions de pratiques. Entre chaque session, chacun est invité à pratiquer les "gneundro" selon son propre niveau d'avancement et à accumuler des pratiques de méditation. De temps en temps, nous recevons les conseils de Lama Samten. Chaque session de pratique est animée par un guide choisi par Lama Samten.



Instructions relatives à la retraite:

- Les initiations de Vajrasattva et du Gourou-Yoga de Shakyamouni devront avoir été reçues avant la retraite par les participants.
- Une personne sera responsable de la cuisine et de la liste d'épicerie pour que vous puissiez vous consacrer entièrement à votre pratique.
- Apportez avec vous des textes à lire: Lam Rim, La marche vers l'éveil, La voie de la lumière, la Vie de Milarépa, Sur les traces de Siddharta, etc. De temps en temps nous pourrions regarder un vidéo d'enseignement du Dalaï Lama. Apportez aussi avec vous: cloche et vajra, mandala, mala, couverture, coussin, vêtements et objets d'hygiène personnel et autres selon vos besoins.
- L'arrivée des retraitants se fait à 9:00 le premier jour de la retraite.